



Este libro no ha sido pensado como sustituto para la guía médica de un Doctor calificado. El lector debe consultar a un Médico regularmente para todos los asuntos relacionados con su salud, particularmente cuando existan síntomas que requieran un diagnóstico o atención médica.

Copyright © 2015 Svelte LLC

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, distribuida, o transmitida ni en todo ni en parte por ningún medio, incluyendo fotocopias, grabaciones o cualquier otro método electrónico o mecánico, sin que exista el permiso previo de editor, salvo en caso de citas breves como parte de reseñas críticas y algunos otros usos no comerciales permitidos por la ley de derechos de autor.

Para solicitud de permisos, escriba al editor, anotando “Atención: Coordinador de Derechos de Autor” a la dirección de correo electrónico que aparece más adelante.

Svelte LLC Todos los derechos reservados. 2015 Malibu, California [mere@sveltetraining.com](mailto:mere@sveltetraining.com)

Todos dicen que los carbohidratos te harán engordar... Pero ¿ADIVINA QUÉ? Estos 5 carbohidratos tonificarán tu región media ¡En tiempo record!

### **Carbohidrato para un vientre plano #1:**

#### **Frijoles**

Están cargados con un almidón resistente que es un poderoso quemador de grasas. Los investigadores de la Universidad de Colorado indicaron que “Si comes judías y otras comidas ricas en almidón resistente en sólo una comida al día, quemarás 25% más grasa que si no lo hicieras”. Además, de acuerdo con el Diario de la Universidad Americana de Nutrición, “quienes se alimentan con frijoles tienen 23% menos probabilidad de aumento de talla en la cintura y 22% menos riesgo de obesidad”.

## **Carbohidrato para un vientre plano #2:**

### **Quinoa**

La quinoa, que contiene los 9 aminoácidos esenciales, ha sido denominada una “proteína completa” por incontables expertos en el bienestar y la salud. La quinoa es única porque contiene gran cantidad de proteína, pero aún es considerada como un “grano”. Este “super grano” no sólo mantendrá tus “hormonas del hambre” a raya, sino que también alimentará a tu masa muscular con combustible limpio, potenciando tu potencial de quema de grasas....

Y eso sin mencionar que la quinoa también es naturalmente libre de gluten y alberga una gama completa de vitaminas y minerales, incluyendo: tiamina, vitamina B6, hierro, folato, zinc, potasio, selenio y también magnesio.

## **Carbohidrato para un vientre plano #3:**

### **Calabaza**

La calabaza, por su sabor avellanado y dulce, y por su extrema versatilidad, está definitivamente en el tope de la lista de carbohidratos que aplanan tu vientre. En sólo una porción, este vegetal contiene  $\frac{1}{3}$  de tus requerimientos diarios de fibra, ¡ADEMÁS de 30% de tu dosis diaria de vitamina C!

Incluso tengo mejores noticias aún... ¡La investigación realizada por la Universidad de Arizona concluyó que este dulce vegetal puede también acelerar tu motor quemador de grasas después del ejercicio!

## **Carbohidrato para un vientre plano #4:**

### **Guisantes Verdes:**

Los guisantes están PLETÓRICOS de zinc, un mineral que potencia tu sistema inmune. Aunque el zinc es mejor conocido por mantener alejados los resfríos, también es responsable por mantener alejado al monstruo del hambre... Y cuando digo monstruo del hambre me refiero a ¡la hormona del hambre llamada Leptina! La División de Endocrinología y Metabolismo del Hospital General de Veteranos Taichung en Taiwán, publicó un estudio en “Ciencias de la Vida”, examinando las relaciones entre el zinc y la Leptina... La data de este estudio sugiere que “el zinc equilibra la cantidad de leptina en el cuerpo humano”.

## **Carbohidrato para un vientre plano #5:**

### **Semilla de Chía**

Son ricas en grasas saludables, fibra, minerales, vitaminas y antioxidantes. ¡Las semillas de chía son un carbohidrato OBLIGATORIO para un vientre plano! Las semillas de chía en particular contienen un ácido graso del tipo omega llamado ácido alfa-linoléico (ALA). En un estudio del año 2012 realizado por el Diario de Biomedicina y Biotecnología, se determinó que la ALA era efectiva para disminuir los triglicéridos y ayudar a los niveles de colesterol sano, actuando como anti inflamatorio y presentando propiedades antidiabéticas.